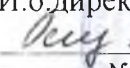
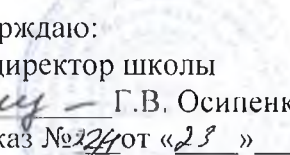


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 50 имени Бабенко Алексея Алексеевича»

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 3.1 от
«22» 01 2016г.

Утверждаю:
И.о. директор школы
 Г.В. Осипенко
приказ № 24 от «23» 01 2016г.




Рабочая учебная программа

по физической культуре

1-4 классов

Составитель:
Сорокин Александр Васильевич
учитель физической культуры

Рассмотрено
на заседании МО
протокол
№ 3 от «20» 01 2016г.
руководитель МО  В.Г. Никитенко

Кемерово, 2016

Содержание

1.Планируемые результаты изучения учебного предмета	3
2.Содержание учебного предмета.....	4
3.Тематическое планирование	37

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентации;
- 2) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 3) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 4) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 6) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 7) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 5) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 6) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 7) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 8) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного предмета « Физическая культура»

1 Класс 99ч.

Организационно–методические указания - 1ч.

Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике, при проведении спортивно–массовых мероприятий. Разминка. Беговые эстафеты. Упражнения на внимание. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование бега на 30м с высокого старта- 1ч.

Разминка и строевые команды. Проверка домашнего задания. Общеразвивающие упражнения в движении. Бег с ускорением. Эстафеты. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег 30м, челночный бег 3х10 м, прыжки в длину с места. Итоги урока. Домашнее задание.

Техника челночного бега- 1ч

Разминка. Проверка домашнего задания. Бег с ускорением. Основы знаний – влияние легкой атлетики на здоровье. Эстафеты. Домашнее задание.

Тестирование челночного бега 3х10м- 1ч

Разминка. Проверка домашнего задания. Подвижные игры. Тестирование бега на 30 м. Итоги урока. Домашнее задание.

Возникновение физической культуры и спорта- 1ч

Разминка. Проверка домашнего задания. Теоретический аспект урока .

Тестирование метания мешочка на дальность- 1ч

Разминка. Проверка домашнего задания. Подвижные игры. Тестирование метания мешочка на дальность. Итоги урока. Домашнее задание.

Русская народная игра «Горелки» - 1ч

Построение. Разминка. Знакомство с правилами размыкания на руки в стороны. Разучивание правил русской народной подвижной игры. Игры на внимание. Итоги урока. Домашнее задание.

Олимпийские игры- 1ч

Построение. История развития олимпийских игр. Разминка с мешочками. Повторение метание мешочка на дальность . Итоги урока. Домашнее задание.

Что такое физическая культура- 1ч

Построение. Разминка. Основы знаний. Повторение метание мешочка на дальность . Итоги урока. Домашнее задание. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО:

прыжки в длину с места, метание мяча на дальность, бег на выносливость. Итоги урока. Домашнее задание.

Ритм и темп- 1ч

Построение. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка» Игры на внимание. Итоги урока. Домашнее задание

Подвижная игра «Мышеловка- 1ч

Построение. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка» Игры на внимание. Итоги урока. Домашнее задание.

Личная гигиена человека- 1ч

Разминка. Проверка домашнего задания. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Знакомство с техникой высокого старта, изучении команд. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование метания малого мяча на точность- 1ч

Разминка. Проверка домашнего задания. Подвижные игры. Тестирование метания малого мяча на точность. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование наклона вперед из положения стоя- 1ч

Разминка. Тестирование наклонов вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два мороза». Полоса препятствий. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. - 1ч

Разминка. Тестирование подъема туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Волк во рву» Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование прыжка в длину с места- 1ч

Разминка и строевые команды. Проверка домашнего задания. Общеразвивающие упражнения в движении. Бег с ускорением. Эстафеты. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег 30м, челночный бег 3х10 м, прыжки в длину с места. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа- 1ч

Разминка. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из положения лёжа. Разминка в кругу. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование виса на время- 1ч

Разминка. Тестирование виса на время. Разминка у гимнастической стенки. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы». Итоги урока. Домашнее задание.

Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений- 2ч

Проверка домашнего задания. Разминка со стихотворным сопровождением. Игра « Кто быстрее схватит», игра «Совушки». Итоги урока. Домашнее задание

Ловля и броски мяча в парах- 1ч

Построение. Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Упражнения в ловле и бросках мяча. Разучивание подвижной игры «Осада города». Подвижная игра «Котёл» Игры на внимание. Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижная игра «Осада города» - 1ч

Построение. Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Разучивание подвижной игры «Осада города». Игры на внимание. Итоги урока. Домашнее задание.

Индивидуальная работа с мячом- 1ч

Построение. Разминка с мячом. Упражнения с мячом. Разучивание подвижной игры «Осада города». Игры на внимание. Итоги урока. Домашнее задание.

Школа укрощения мяча - 1ч

Построение. Разминка с мячом. Упражнения с мячом. Разучивание подвижной игры «Вышибалы». Игры на внимание. Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижная игра «Ночная охота» - 1ч

Построение. Разминка с мячом. Упражнения с мячом. Разучивание подвижной игры «Ночная охота». Игры на внимание. Итоги урока. Домашнее задание

Глаза закрывай — упражнение начинай- 1ч

Построение. Разминка вслепую. Игры на внимание. Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижные игры - 1ч

Построение. Разминка. Разминка с мячом. Упражнение на равновесие. Повторение. 2–3
Подвижные игры. Игры на внимание. Итоги урока. Домашнее задание.

Перекаты Разминка на матах. Отработка техники группировки и перекатов. Подвижная игра «Удочка». Итоги урока. Домашнее задание.

Разновидность перекатов- 1ч

Разминка на матах. Повторение техники группировки и перекатов. Подвижная игра «Удочка». Итоги урока. Домашнее задание.

Техника выполнения кувырка вперед- 1ч

Построение. Разминка на матах. Изучение техники кувырка вперёд. Подвижная игра «Удочка», «Успей убрать». Итоги урока. Домашнее задание.

Кувырок вперед - 1ч

Построение. Разминка на матах. повторение кувырка вперёд. Подвижная игра «Удочка», «Успей убрать». Итоги урока. Домашнее задание.

Стойка на лопатках. Мост-2ч

Построение. Разминка направленная на сохранение правильной осанки. Повторение перекатов. Разучивание моста. Разучивание стойки на лопатках. Построение. Разминка направленная на сохранение правильной осанки. Повторение перекатов Подвижная игра «Волшебные ёлочки». Упражнения на релаксацию. Итоги урока. Домашнее задание.

Стойка на голове - 1ч

Построение. Разминка направленная на сохранение правильной осанки. Повторение перекатов. Повторение стойки на голове. Построение. Разминка направленная на сохранение правильной осанки. Повторение перекатов

Лазание по гимнастической стенке- 1ч

Построение. Разминка с резиновыми кольцами. Лазанье и перелазанье на гимнастической стенке. Повторение стойки на голове. Итоги урока. Домашнее задание.

Перелазание на гимнастической стенке - 1ч

Построение. Разминка с резиновыми кольцами. Лазанье и перелазанье на гимнастической стенке. Повторение стойки на голове. Итоги урока. Домашнее задание.

Висы на перекладине- 1ч

Построение. Разминка. Разучивание висов на перекладине. Повторение лазанья. Круговая тренировка. Итоги урока. Домашнее задание.

Круговая тренировка- 1ч

Построение. Разминка с гимнастическими палками. Круговая тренировка. Подвижная игра «Успей убрать». Итоги урока. Домашнее задание.

Прыжки со скакалкой- 1ч

Построение. Разминка со скакалками. Подвижная игра «Шмель». Итоги урока. Домашнее задание.

Прыжки в скакалку- 1ч

Построение. Разминка со скакалками. Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Шмель». Итоги урока. Домашнее задание.

Круговая тренировка- 1ч

Построение. Разминка с гимнастическими палками. Круговая тренировка. Подвижная игра «Успей убрать». Итоги урока. Домашнее задание.

Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах- 1ч

Построение. Разминка. Упражнения на кольцах. Упражнения на равновесие. Комбинации на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву». Итоги урока. Домашнее задание.

Вис прогнувшись на гимнастических кольцах- 1ч

Построение. Разминка. Упражнения на кольцах. Упражнения на равновесие. Комбинации на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву». Итоги урока. Домашнее задание.

Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах- 1ч

Построение. Разминка. Упражнения на кольцах. Упражнения на равновесие. Комбинации на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву». Итоги урока. Домашнее задание.

Вращение обруча- 1ч

Построение. Разминка с обручами. Вращение обруча. Повторение комбинации на кольцах. Подвижная игра «Попрыгунчики–воробушки». Итоги урока. Домашнее задание.

Обруч: учимся им управлять- 1ч

Построение. Разминка с обручами. Вращение обруча. Повторение комбинации на кольцах. Подвижная игра «Попрыгунчики–воробушки». Итоги урока. Домашнее задание.

Круговая тренировка- 2ч

Построение. Разминка с гимнастическими палками. Круговая тренировка. Подвижная игра «Успей убрать». Итоги урока. Домашнее задание.

Организационно–методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок. - 1ч

Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке. Построение. Обучение перенос лыж. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. Итоги урока. Домашнее задание.

Скользкий шаг на лыжах без палок- 1ч

Построение у школы в одну колонну. Передвижение скользким шагом без палок. Итоги урока. Домашнее задание.

Повороты переступанием на лыжах без палок- 1ч

Построение у школы в одну колонну. Повороты переступанием без палок. Итоги урока. Домашнее задание.

Ступающий шаг на лыжах с палками- 1ч

Построение. Обучение перенос лыж. Передвижение на лыжах ступающим шагом . Итоги урока. Домашнее задание.

Скользкий шаг на лыжах с палками- 1ч

Построение у школы в одну колонну. Передвижение скользким шагом. Итоги урока. Домашнее задание.

Повороты переступанием на лыжах с палками- 1ч

Построение у школы в одну колонну. Повороты переступанием. Итоги урока. Домашнее задание.

Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок- 1ч

Построение у школы в одну колонну. Подъём «Полуёлочкой» и спуск со склона без палок. Итоги урока. Домашнее задание.

Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками- 1ч

Построение у школы в одну колонну. Подъём «Полуёлочкой» и спуск со склона. Итоги урока. Домашнее задание.

Прохождение дистанции 1 км на лыжах- 1ч

Построение у школы в одну колонну. Прохождение дистанции 1 км. Итоги урока. Домашнее задание.

Скользкий шаг на лыжах с палками «Змейкой» - 1ч

Построение у школы в одну колонну. Прохождение дистанции на лыжах с палками змейкой. Итоги урока. Домашнее задание.

Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах- 1ч

Построение у школы в одну колонну. Прохождение дистанции 1,5 км. Итоги урока. Домашнее задание.

Контрольный урок по лыжной подготовке- 1ч

Построение у школы в одну колонну. Повторение изученного. Свободное катание. Итоги урока. Домашнее задание.

Лазание по канату - 1ч

Построение. Разминка с гимнастическими палками. Подготовка к лазанью по канату и лазанью по канату. Подвижная игра «Белка в лесу». Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижная игра «Белочка и защитница» - 1ч

Построение. Разминка. Подвижная игра «Белочка защитница». Итоги урока. Домашнее задание.

Преодоление полосы препятствий - 1ч

Построение. Разминка. Знакомство с полосой препятствий. Прохождение полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка защитница». Итоги урока. Домашнее задание.

Преодоление усложненной полосы препятствий- 1ч

Построение. Разминка. Прохождение полосы препятствий. Преодоление полосы препятствий на время. Подвижная игра «Белочка защитница». Итоги урока. Домашнее задание.

Техника прыжка в высоту с прямого разбега - 1ч

Разминка и строевые команды. Проверка домашнего задания. Общеразвивающие упражнения в движении. Бег с ускорением. Эстафеты. Прыжки в высоту с прямого разбега. Итоги урока. Домашнее задание

Прыжок в высоту с прямого разбега - 1ч

Разминка и строевые команды. Проверка домашнего задания. Общеразвивающие упражнения в движении. Бег с ускорением. Эстафеты. Прыжки в высоту с прямого рабега. Итоги урока. Домашнее задание

Прыжок в высоту спиной вперед - 1ч

Разминка и строевые команды. Проверка домашнего задания. Общеразвивающие упражнения в движении. Бег с ускорением. Эстафеты. Прыжки в высоту спиной вперед. Итоги урока. Домашнее задание

Прыжки в высоту- 1ч

Разминка и строевые команды. Проверка домашнего задания. Общеразвивающие упражнения в движении. Бег с ускорением. Эстафеты. Прыжки в высоту. Итоги урока. Домашнее задание

Броски и ловля мяча в парах- 2ч

Построение. Разминка в парах. Броски мяча в парах. Упражнение броска мяча через волейбольную сетку в парах. Броски мяча на дальность. Подвижна игра «Забросай противника». Итоги урока. Домашнее задание.

Ведение мяча - 1ч

Построение. Разминка. Ведение мяча. Эстафеты с мячом. Итоги урока. Домашнее задание.

Ведение мяча в движении - 1ч

Построение. Разминка. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом. Итоги урока. Домашнее задание.

Эстафеты с мячом- 1ч

Построение. Разминка. Повторение ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом. Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижные игры с мячом - 1ч

Построение. Разминка. Разминка с мячом. Упражнение на равновесие. Повторение. 2–3
Подвижные игры. Игры на внимание. Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижные игры - 1ч

Построение. Разминка. Разминка с мячом. Упражнение на равновесие. Повторение. 2–3
Подвижные игры. Игры на внимание. Итоги урока. Домашнее задание.

Броски мяча через волейбольную сетку - 1ч

Построение. Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Упражнение броска мяча через волейбольную сетку в парах. Броски мяча на дальность. Подвижна игра «Забросай противника». Итоги урока. Домашнее задание.

Точность бросков мяча через волейбольную сетку - 1ч

Построение. Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Упражнение броска мяча через волейбольную сетку в парах. Броски мяча на дальность. Подвижна игра «Забросай противника». Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижная игра «Вышибалы через сетку» - 1ч

Построение. Разминка. Передача мяча через сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Итоги урока. Домашнее задание.

Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций- 1ч

Построение. Разминка в парах. Броски мяча в парах. Упражнение броска мяча через волейбольную сетку в парах. Броски мяча на дальность. Подвижна игра «Вышибалы через сетку». Итоги урока. Домашнее задание.

Бросок набивного мяча от груди - 1ч

Построение. Разминка с набивными мячами. Разучивание техники броска набивного мяча от груди. Броски набивного мяча. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Итоги урока. Домашнее задание.

Бросок набивного мяча снизу- 1ч

Построение. Разминка с набивными мячами. Разучивание техники броска набивного мяча снизу. Броски набивного мяча. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижная игра «Точно в цель» - 1ч

Построение. Разминка. Броски набивного мяча. Разучивание правил подвижной игры «Точно в цель». Итоги урока. Домашнее задание

Тестирование вися на время- 1ч

Разминка. Тестирование вися на время. Разминка у гимнастической стенки. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование наклона вперед из положения стоя- 1ч

Разминка. Тестирование наклонов вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два мороза». Полоса препятствий. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование прыжка в длину с места- 1ч

Разминка и строевые команды. Проверка домашнего задания Общеразвивающие упражнения в движении. Бег с ускорением. Эстафеты. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: прыжки в длину с места. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование подтягивание на низкой перекладине - 1ч

Разминка. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из положения лёжа. Разминка в кругу. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование подъема туловища за 30 сек. - 1ч

Разминка. Тестирование подъема туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Волк во рву» Итоги урока. Домашнее задание.

Техника метания на точность(разные предметы) - 1ч

Разминка. Проверка домашнего задания. Подвижные игры. Тестирование метания мяча на точность. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование метания малого мяча на точность - 1ч

Разминка. Проверка домашнего задания. Подвижные игры. Тестирование метания малого мяча на точность. Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижные игры для зала- 1ч

Построение. Разминка. Разминка с мячом. Упражнение на равновесие. Повторение. 2–3 Подвижные игры. Игры на внимание. Итоги урока. Домашнее задание.

Беговые упражнения- 1ч

Разминка и строевые команды. Проверка домашнего задания Общеразвивающие упражнения в движении. Бег с ускорением. Эстафеты. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег 30м, челночный бег 3x10 м, прыжки в длину с места. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование бега на 30м с высокого старта- 1ч

Разминка и строевые команды. Проверка домашнего задания Общеразвивающие упражнения в движении. Бег с ускорением. Эстафеты. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег 30м, челночный бег 3x10 м, прыжки в длину с места. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование челночного бега 3x10м- 1ч

Разминка. Проверка домашнего задания. Подвижные игры. Тестирование бега на 30 м. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование метания мешочка на дальность- 1ч

Разминка. Проверка домашнего задания. Подвижные игры. Тестирование метания мешочка на дальность. Итоги урока. Домашнее задание.

Командная подвижная игра «Хвостики» - 1ч

Построение. Разминка. Подвижная игра «Хвостики». Итоги урока. Домашнее задание.

Русская народная подвижная игра «Горелки» - 1ч

Построение. Разминка. Знакомство с правилами размыкания на руки в стороны. Разучивание правил русской народной подвижной игры. Игры на внимание. Итоги урока. Домашнее задание

Командные подвижные игры- 1ч

Построение. Разминка. Разминка с мячом. Упражнение на равновесие. Повторение. 2–3 Подвижные игры. Игры на внимание. Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижные игры с мячом - 1ч

Построение. Разминка. 2–3 подвижные игры с мячом. Игровые упражнения на равновесие. Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижные игры - 1ч

Построение. Разминка. 2–3 подвижные игры. Игровые упражнения на равновесие. Итоги урока. Домашнее задание.

Содержание учебного предмета « Физическая культура»

2 Класс 102ч.

Организационно–методические указания- 1ч.

Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике, при проведении спортивно–массовых мероприятий. Разминка. Беговые эстафеты. Упражнения на внимание. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование бега на 30м с высокого старта- 1ч.

Разминка и строевые команды. Проверка домашнего задания. Общеразвивающие упражнения в движении. Бег с ускорением. Эстафеты. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег 30м, челночный бег 3x10 м, прыжки в длину с места. Итоги урока. Домашнее задание.

Техника челночного бега- 1ч.

Разминка. Проверка домашнего задания. Бег с ускорением. Техника челночного бега. Подвижная игра «Салки- дай руку». Эстафеты. Домашнее задание.

Тестирование челночного бега 3x10м- 1ч.

Разминка. Проверка домашнего задания. Бег с ускорением. Тестирование челночного бега 3x10м. Подвижная игра «Колдунчики». Эстафеты. Домашнее задание.

Техника метания мешочка на дальность- 1ч.

Разминка. Проверка домашнего задания. Подвижные игры. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование метания мешочка на дальность- 1ч.

Разминка. Проверка домашнего задания. Подвижные игры. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Хвостики» . Итоги урока. Домашнее задание.

Упражнение на развитие координации движений- 1ч.

Разминка. Проверка домашнего задания. Подвижные игры. Метание гимнастической палки ногой. Подвижная игра «Командные хвостики». Итоги урока. Домашнее задание.

Физические качества- 1ч.

Разминка. Проверка домашнего задания. Теоретический аспект урока. Подвижная игра «Командные хвостики». Итоги урока. Домашнее задание.

Техника прыжка в длину с разбега- 1ч.

Разминка и строевые команды. Проверка домашнего задания. Общеразвивающие упражнения в движении. Бег с ускорением. Эстафеты. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: прыжки в длину с разбега. Итоги урока. Домашнее задание.

Прыжок в длину с разбега- 1ч.

Разминка и строевые команды. Проверка домашнего задания. Общеразвивающие упражнения в движении. Бег с ускорением. Эстафеты. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: прыжки в длину с разбега. Итоги урока. Домашнее задание.

Прыжок в длину с разбега на результат- 1ч.

Разминка и строевые команды. Проверка домашнего задания. Общеразвивающие упражнения в движении. Бег с ускорением. Эстафеты. Подготовка к выполнению

нормативов ВФСК ГТО: прыжки в длину с разбега на результат. Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижные игры- 1ч.

Построение Разминка. Проверка домашнего задания. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры. Тестирование метания мешочка на дальность. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование метания малого мяча на точность- 1ч.

Разминка. Проверка домашнего задания. Подвижные игры. Тестирование метания мешочка на точность. Подвижная игра «Хвостики» . Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование наклона вперед из положения стоя- 1ч.

Построение. Разминка, направленная на развитие гибкости. Проверка домашнего задания. Прыжки в длину с разбега. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. - 1ч.

Построение. Разминка, направленная на развитие гибкости. Проверка домашнего задания. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование прыжка в длину с места- 1ч.

Построение. Разминка, направленная на развитие гибкости. Проверка домашнего задания. Тестирование прыжка в длину. Подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись- 1ч.

Построение. Разминка, направленная на развитие гибкости. Проверка домашнего задания. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование виса на время- 1ч.

Построение. Разминка, направленная на развитие гибкости. Проверка домашнего задания. Тестирование виса на время. Подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижная игра «Кот и мыши» - 1ч.

Построение. Разминка, направленная на развитие гибкости. Проверка домашнего задания. Упражнения в подлезании. Подвижная игра «Кот и мыши». Итоги урока. Домашнее задание.

Режим дня- 1ч.

Построение. Разминка с малыми мячами. Проверка домашнего задания. Подлезания под верёвочку. Подвижная игра «Кот и мыши». Итоги урока. Домашнее задание.

Ловля и броски мяча в парах- 1ч.

Построение. Разминка с малыми мячами. Проверка домашнего задания. Подлезания под верёвочку. Подвижная игра «Кот и мыши». Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижная игра «Осада города» - 1ч.

Построение. Разминка. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Проверка домашнего задания. Итоги урока. Домашнее задание.

Броски и ловля мяча в парах- 1ч.

Построение. Разминка. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Проверка домашнего задания. Итоги урока. Домашнее задание.

Частота сердечных сокращений, способы ее измерения- 1ч.

Построение. Разминка с мячами. Проверка домашнего задания. Подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами». Итоги урока. Домашнее задание.

Ведение мяча- 1ч.

Построение. Разминка. Проверка домашнего задания. Ведение мяча. Подвижная игра «Ночная охота». Итоги урока. Домашнее задание.

Упражнения с мячом- 1ч.

Построение. Разминка. Упражнения с мячом. Подвижная игра «Ночная охота». Проверка домашнего задания. Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижные игры- 1ч.

Построение. Разминка. Упражнения с мячом. Подвижная игра «Ночная охота». Проверка домашнего задания. Итоги урока. Домашнее задание.

Кувырок вперед- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Изучение техники кувырка вперёд. Подвижная игра «Удочка», «Успей убрать». Итоги урока. Домашнее задание.

Кувырок вперед с трех шагов- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка», «Успей убрать». Итоги урока. Домашнее задание.

Кувырок вперед с разбега- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка», «Успей убрать». Итоги урока. Домашнее задание.

Усложненные варианты выполнения кувырка вперед- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок вперед с мячом. Подвижная игра «Удочка», «Успей убрать». Итоги урока. Домашнее задание.

Стойка на лопатках, мост- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Стойка на лопатках, мост. Усложненные кувырки вперед. Подвижная игра «Волшебные ёлочки»

Круговая тренировка- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с гимнастическими палками. Круговая тренировка. Подвижная игра «Успей убрать». Итоги урока. Домашнее задание.

Стойка на голове - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с гимнастическими палками. Стойка на голове. Первая помощь при травмах. Перекаты с ловлей мяча.

Лазание и перелазание по гимнастической стенке- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с резиновыми кольцами. Лазанье и перелазанье на гимнастической стенке. Повторение стойки на голове. Подвижная игра «Белочка защитница». Итоги урока. Домашнее задание.

Различные виды перелезаний- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с массажными мячиками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Повторение стойки на голове. Подвижная игра «Белочка защитница». Итоги урока. Домашнее задание.

Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с массажными мячиками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Итоги урока. Домашнее задание.

Круговая тренировка- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с гимнастическими палками. Круговая тренировка. Подвижная игра «Успей убрать». Итоги урока. Домашнее задание.

Прыжки в скакалку- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка со скакалками. Подготовительные упражнения для прыжков в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия». Итоги урока. Домашнее задание.

Прыжки в скакалку в движении- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка со скакалками. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия». Итоги урока. Домашнее задание.

Круговая тренировка- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с гимнастическими палками. Круговая тренировка. Подвижная игра «Успей убрать». Итоги урока. Домашнее задание.

Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Медведи и пчёлы». Итоги урока. Домашнее задание.

Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка в движении. Упражнения на кольцах. Подвижная игра «Шмель». Итоги урока. Домашнее задание.

Комбинация на гимнастических кольцах- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с обручами. Комбинации на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Шмель». Итоги урока. Домашнее задание.

Вращение обруча- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с обручами. Комбинации на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Ловишка с мячом на голове». Итоги урока. Домашнее задание.

Варианты вращения обруча- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с обручами в движении. Вращение обруча. Контрольное вращение обруча. Подвижная игра «Ловишка с мячом на голове». Итоги урока. Домашнее задание.

Лазание по канату и круговая тренировка- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Лазанье по канату. Круговая тренировка. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове». Итоги урока. Домашнее задание.

Круговая тренировка- 1ч.

Построение. Разминка с гимнастическими палками. Круговая тренировка. Подвижная игра «Успей убраться». Итоги урока. Домашнее задание.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок- 1ч.

Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке. Построение. Обучение перенос лыж. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Итоги урока. Домашнее задание.

Повороты переступанием на лыжах без палок- 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Повороты на лыжах без лыжных палок переступанием. Итоги урока. Домашнее задание.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками- 1ч.

Построение. Обучение перенос лыж. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Итоги урока. Домашнее задание.

Торможение падением на лыжах с палками- 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Торможение падением. Катание с отработкой техники падения. Итоги урока. Домашнее задание.

Прохождение дистанции 1км на лыжах- 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Прохождение дистанции 1 км. Итоги урока. Домашнее задание.

Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон- 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Повороты на лыжах переступанием с палками и обгон. Итоги урока. Домашнее задание.

Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах- 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Подъём «Полуёлочкой», спуск со склона. Итоги урока. Домашнее задание.

Подъем на склон «ёлочкой» - 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Подъём «Ёлочкой», спуск со склона. Итоги урока. Домашнее задание.

Передвижение на лыжах «змейкой» - 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Прохождение дистанции на лыжах с палками змейкой. Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижная игра на лыжах «Накаты» - 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Повторение изученного. Свободное катание. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Итоги урока. Домашнее задание.

Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах- 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Прохождение дистанции 1,5 км. Итоги урока. Домашнее задание.

Контрольный урок по лыжной подготовке- 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Повторение изученного. Свободное катание. Итоги урока. Домашнее задание.

Круговая тренировка- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с обручами. Круговая тренировка. Подвижная игра «Вышибалы». Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижная игра «Белочка и защитница» - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Лазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра «Белочка и защитница». Итоги урока. Домашнее задание.

Преодоление полосы препятствий- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка в движении. Полоса препятствий. Подвижная игра «Удочки». Итоги урока. Домашнее задание.

Преодоление усложненной полосы препятствий- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка в движении. Полоса препятствий. Подвижная игра «Удочки». Итоги урока. Домашнее задание.

Прыжок в высоту с прямого разбега- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка со скамейками. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны». Итоги урока. Домашнее задание.

Прыжок в высоту с прямого разбега на результат- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны». Итоги урока. Домашнее задание.

Прыжок в высоту спиной вперед- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками. Прыжки в высоту спиной вперед. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Салки – дай руку». Итоги урока. Домашнее задание.

Контрольный урок по прыжкам в высоту- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками. Прыжки в высоту спиной вперед. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Салки – дай руку». Итоги урока. Домашнее задание.

Броски и ловля мяча в парах- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с мячами в парах. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками». Итоги урока. Домашнее задание.

Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками». Итоги урока. Домашнее задание.

Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с мячом. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» и «снизу». Подвижная игра «Вышибалы». Итоги урока. Домашнее задание.

Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Ведение мяча. Броски в кольцо. Подвижная игра «Охотники и утки». Итоги урока. Домашнее задание.

Эстафеты с мячом- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка в движении с мячом. Эстафеты. Подвижная игра «Охотники и утки». Итоги урока. Домашнее задание.

Упражнения и подвижные игры с мячом- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Эстафета. Подвижная игра «Ловишка с мячом». Подвижная игра «Охотники и зайцы». Итоги урока. Домашнее задание.

Знакомство с мячами-хопами- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с резиновыми кольцами. Знакомство с мячами-хопами. Подвижная игра «Ловишка на хобах». Итоги урока. Домашнее задание.

Прыжки на мячах-хобах- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с резиновыми кольцами. Знакомство с мячами-хопами. Подвижная игра «Ловишка на хобах». Итоги урока. Домашнее задание.

Круговая тренировка- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка в движении. Круговая тренировка. Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками». Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижные игры- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с мячом. 2-3 подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

Броски мяча через волейбольную сетку- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с мячами. Броски мяча через волейбольную сетку. Упражнение броска мяча через волейбольную сетку в парах. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Забросай противника». Итоги урока. Домашнее задание.

Броски мяча через волейбольную сетку на точность- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с мячами. Ловля и броски мяча в парах на точность. Подвижная игра «Точно в цель». Итоги урока. Домашнее задание.

Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка в парах с мячами. Броски мяча через сетку. Подвижная игра «Точно в цель». Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижная игра «Вышибалы через сетку» - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Броски мяча через сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Итоги урока. Домашнее задание.

Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с мячом. Контрольная проверка бросков и ловли мячей через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Итоги урока. Домашнее задание.

Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Подвижная игра «Точно в цель». Итоги урока. Домашнее задание.

Бросок набивного мяча из-за головы на дальность- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Подвижная игра «Точно в цель». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование вися на время- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с набивными мячами. Тестирование вися на время. Броски набивного мяча. Подвижная игра «Точно в цель». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование наклона вперед из положения стоя- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Точно в цель». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование прыжка в длину с места- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Собачки». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка, направленная на развития координации движений. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра «Собачки». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка, направленная на развития координации движений. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Подвижная игра «Земля, вода, воздух». Итоги урока. Домашнее задание.

Техника метания на точность (разные предметы) - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с мешочками. Броски различных предметов. Броски различных предметов на точность. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование метания малого мяча на точность- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Тестирование метания малого мяча на точность в горизонтальную мишень. Подвижная игра «Ловишка с мячом на голове». Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижные игры для зала- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с гимнастическими палками. 2-3 подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

Беговые упражнения- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка в движении. Беговые упражнения. Техника челночного бега. Подвижная игра «Колдунчики». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование бега на 30м. с высокого старта- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Тестирование бега на 30м. с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование челночного бега 3x10м- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3x10м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Подвижная игра «Хвостики». Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижная игра «Хвостики» - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Беговая разминка. Подвижная игра «Хвостики». Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижная игра «Воробьи – вороны» - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Беговая разминка. Подвижная игра «Хвостики». Подвижная игра «Воробьи – вороны». Итоги урока. Домашнее задание.

Бег на 1000 м. - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка, направленная на развитие гибкости. Бег на 1000 м. Подвижная игра «Воробьи – вороны». Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижные игры с мячом- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Тестирование должников. Подвижные игры с мячом. Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижные игры- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Тестирование должников. Подвижные игры. Итоги урока.

**Содержание учебного предмета « Физическая культура»
3 Класс 102 ч.**

Организационно-методические указания- 1ч.

Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике, при проведении спортивно–массовых мероприятий. Разминка. Беговые эстафеты. Упражнения на внимание. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование бега на 30 м. с высокого старта- 1ч.

Разминка и строевые команды. Проверка домашнего задания. Общеразвивающие упражнения в движении. Бег с ускорением. Эстафеты. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег 30м, челночный бег 3x10 м, прыжки в длину с места. Итоги урока. Домашнее задание.

Техника челночного бега- 1ч.

Разминка. Проверка домашнего задания. Бег с ускорением. Техника челночного бега. Подвижная игра «Салки- дай руку». Эстафеты. Домашнее задание.

Тестирование челночного бега 3x10 м. - 1ч.

Разминка. Проверка домашнего задания. Бег с ускорением. Тестирование челночного бега 3x10м. Подвижная игра «Колдунчики». Эстафеты. Домашнее задание.

Техника метания мешочка на дальность- 1ч.

Разминка. Проверка домашнего задания. Подвижные игры. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование метания мешочка на дальность- 1ч.

Разминка. Проверка домашнего задания. Подвижные игры. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Хвостики» . Итоги урока. Домашнее задание.

Пас и его значение для спортивных игр с мячом- 1ч.

Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Пас: теория и практика. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Спортивная игра «Футбол». - 1ч.

Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Пас: теория и практика. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Прыжок в длину с разбега- 1ч.

Разминка и строевые команды. Проверка домашнего задания. Общеразвивающие упражнения в движении. Бег с ускорением. Эстафеты. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: прыжки в длину с разбега. Итоги урока. Домашнее задание.

Прыжок в длину с разбега на результат- 1ч.

Разминка и строевые команды. Проверка домашнего задания. Общеразвивающие упражнения в движении. Бег с ускорением. Эстафеты. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: прыжки в длину с разбега на результат. Итоги урока. Домашнее задание.

Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега - 1ч.

Разминка в ходьбе. Проверка домашнего задания. Прыжки в длину с разбега. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» - 1ч.

Построение. Разминка. Проверка домашнего задания. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование метания малого мяча на точность- 1ч.

Разминка. Проверка домашнего задания. Подвижные игры. Тестирование метания мешочка на точность. Подвижная игра «Хвостики». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование наклона вперед из положения стоя- 1ч.

Построение. Разминка, направленная на развитие гибкости. Проверка домашнего задания. Прыжки в длину с разбега. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. - 1ч.

Построение. Разминка, направленная на развитие гибкости. Проверка домашнего задания. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование прыжка в длину с места- 1ч.

Построение. Разминка, направленная на развитие гибкости. Проверка домашнего задания. Тестирование прыжка в длину. Подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись- 1ч.

Построение. Разминка, направленная на развитие гибкости. Проверка домашнего задания. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование виса на время- 1ч.

Построение. Разминка, направленная на развитие гибкости. Проверка домашнего задания. Тестирование виса на время. Подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижная игра «Перестрелки» - 1ч.

Построение. Разминка с мячом. Проверка домашнего задания. Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Перестрелки». Итоги урока. Домашнее задание.

Футбольные упражнения- 1ч.

Построение. Разминка с мячом. Проверка домашнего задания. Футбольные упражнения. Подвижная игра «Перестрелки». Итоги урока. Домашнее задание.

Футбольные упражнения в парах- 1ч.

Построение. Разминка с мячом в парах. Проверка домашнего задания. Упражнения в парах с мячом. Футбольные упражнения. Подвижная игра «Пустое место». Итоги урока. Домашнее задание.

Различные варианты футбольных упражнений в парах- 1ч.

Построение. Разминка с мячом в парах. Проверка домашнего задания. Упражнения в парах с мячом. Футбольные упражнения. Подвижная игра «Пустое место». Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижная игра «Осада города» - 1ч.

Построение. Разминка. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Проверка домашнего задания. Итоги урока. Домашнее задание.

Броски и ловля мяча в парах- 1ч.

Построение. Разминка. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Проверка домашнего задания. Итоги урока. Домашнее задание.

Закаливание- 1ч.

Построение. Закаливание. Разминка с мячом. Упражнения в парах с двумя мячами. Подвижная игра «Подвижная цель». Проверка домашнего задания. Итоги урока. Домашнее задание.

Ведение мяча- 1ч.

Построение. Разминка с мячом. Проверка домашнего задания. Ведение мяча. Подвижная игра «Подвижная цель». Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижные игры- 1ч.

Построение. Разминка в движении. 2-3 подвижные игры. Проверка домашнего задания. Итоги урока. Домашнее задание.

Кувырок вперед- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Изучение техники кувырка вперед. Подвижная игра «Удочка». Итоги урока. Домашнее задание.

Кувырок вперед с разбега и через препятствия- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка», «Успей убрать». Итоги урока. Домашнее задание.

Варианты выполнения кувырка вперед- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка», «Успей убрать». Итоги урока. Домашнее задание.

Кувырок назад- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Кувырок вперед. Кувырок назад. Подвижная игра «Удочка». Итоги урока. Домашнее задание.

Кувырки- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с массажными мячами. Кувырок вперед. Кувырок назад. Подвижная игра «Мяч в туннеле». Итоги урока. Домашнее задание.

Круговая тренировка- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижная игра «Мяч в туннеле». Итоги урока. Домашнее задание.

Стойка на голове - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с гимнастическими палками. Стойка на голове. Подвижная игра «Парашютист». Итоги урока. Домашнее задание.

Стойка на руках- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с гимнастическими палками. Стойка на голове. Стойка на руках. Подвижная игра «Парашютист». Итоги урока. Домашнее задание.

Круговая тренировка- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Круговая тренировка. Подвижная игра «Волшебные ёлочки». Итоги урока. Домашнее задание.

Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Подвижная игра «Белочка и защитница». Итоги урока. Домашнее задание.

Лазанье и перелазанье по гимнастической стенке- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка у гимнастической стенки. Лазанье и перелазанье по гимнастической стенке. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Подвижная игра «Белочка и защитница». Итоги урока. Домашнее задание.

Прыжки в скакалку- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка со скакалками. Подготовительные упражнения для прыжков в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия». Итоги урока. Домашнее задание.

Прыжки в скакалку в тройках- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка со скакалками. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Подвижная игра «Горячая линия». Итоги урока. Домашнее задание.

Лазанье по канату в три приёма- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка со скакалками. Лазанье по канату в три приёма. Прыжки в скакалку в тройках. Подвижная игра «Будь осторожен». Итоги урока. Домашнее задание.

Круговая тренировка- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Круговая тренировка. Подвижная игра «Будь осторожен». Итоги урока. Домашнее задание.

Упражнения на гимнастическом бревне- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка, направленная на координацию движений. Упражнения на низком бревне. Подвижная игра «Шмель». Итоги урока. Домашнее задание.

Упражнения на гимнастических кольцах- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка, направленная на координацию движений. Упражнения на гимнастических кольцах. Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ловишка с мячом на голове». Итоги урока. Домашнее задание.

Круговая тренировка- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка в движении. Круговая тренировка. Подвижная игра «Салки с домиками». Итоги урока. Домашнее задание.

Лазание по наклонной гимнастической скамейке- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Белочка и защитница». Итоги урока. Домашнее задание.

Варианты вращения обруча- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с обручами в движении. Варианты вращения обруча. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Перебежки с мячом на голове». Итоги урока. Домашнее задание.

Круговая тренировка- 1ч.

Построение. Разминка. Круговая тренировка. 2-3 Подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок- 1ч.

Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке. Построение. Обучение перенос лыж. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Итоги урока. Домашнее задание.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками- 1ч.

Построение. Обучение перенос лыж. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Итоги урока. Домашнее задание.

Повороты переступанием на лыжах без палок- 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Повороты на лыжах без лыжных палок переступанием. Итоги урока. Домашнее задание.

Попеременный двухшажный ход на лыжах- 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Разминочное катание. Попеременный двухшажный ход на лыжах. Поворот на лыжах переступанием. Катание на лыжах. Итоги урока. Домашнее задание.

Одновременный двухшажный ход на лыжах- 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Разминочное катание. Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный двухшажный ход на лыжах. Прохождение дистанции 1 км. Итоги урока. Домашнее задание.

Подъём «Полуёлочкой» и «Ёлочкой» и спуск под уклон в основной стойке на лыжах- 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Разминочное катание. Одновременный двухшажный ход. Подъём «Полуёлочкой» и «Ёлочкой», спуск в основной стойке. Итоги урока.

Домашнее задание.

Подъём «Лесенкой» и торможение «Плугом» на лыжах - 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Разминочное катание. Подъём на склон «Лесенкой». Торможение «Плугом». Катание со склона. Повторение изученного. Свободное катание.

Итоги урока. Домашнее задание.

Передвижение и спуск на лыжах змейкой - 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Прохождение дистанции на лыжах с палками змейкой. Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижная игра на лыжах «Накаты» - 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Повторение изученного. Свободное катание. Итоги урока. Домашнее задание.

Спуск на лыжах со склона в низкой стойке- 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Повторение изученного. Свободное катание. Спуск со склона в низкой стойке. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Итоги урока. Домашнее задание.

Прохождение дистанции на лыжах 1,5 км.

Построение у школы в одну колонну. Прохождение дистанции 1 км. Прохождение дистанции 1,5 км. Итоги урока. Домашнее задание.

Контрольный урок по лыжной подготовке- 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Повторение изученного. Свободное катание. Итоги урока. Домашнее задание.

Спортивная игра «Футбол» - 1ч.

Построение. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Пас: теория и практика. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Ведение мяча внутренней частью подъема- 1ч.

Построение. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Ведение мяча внутренней частью подъема. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Остановка катящегося и опускающегося мяча внутренней стороной стопы в движении- 1ч.

Построение. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Остановка катящегося и опускающегося мяча внутренней стороной стопы в движении. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Ведение мяча внешней частью подъема между стоек- 1ч.

Построение. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Ведение мяча внешней частью подъема между стоек. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Удары по мячу ногой- 1ч.

Построение. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Удары по мячу ногой. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Остановка мяча подошвой- 1ч.

Построение. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Остановка мяча подошвой. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Ведение мяча- 1ч.

Построение. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Ведение мяча. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Игровые упражнения- 1ч.

Построение. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Игровые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Ведение мяча с ускорением- 1ч.

Построение. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Ведение мяча с ускорением. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Игра в мини-футбол- 1ч.

Построение. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Преодоление полосы препятствий- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка в движении. Полоса препятствий. Подвижная игра «Удочки». Итоги урока. Домашнее задание.

Усложненная полоса препятствий- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка в движении. Полоса препятствий. Подвижная игра «Совушки». Итоги урока. Домашнее задание.

Прыжок в высоту с прямого разбега- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка со скамейками. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями». Итоги урока. Домашнее задание.

Прыжок в высоту с прямого разбега на результат- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями». Итоги урока. Домашнее задание.

Прыжок в высоту спиной вперед- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками. Прыжки в высоту спиной вперед. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Штурм». Итоги урока. Домашнее задание.

Прыжки на мячах-хопах- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка в парах с мячами-хопами. Прыжки на мячах-хопах. Подвижная игра «Ловишка на хобах». Итоги урока. Домашнее задание.

Эстафеты с мячом- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка в движении с мячом. Эстафеты с мячом. Подвижная игра с мячами-хопами. Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижные игры- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с мячом. 2-3 подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

Броски мяча через волейбольную сетку- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с мячами. Броски мяча через волейбольную сетку. Упражнение броска мяча через волейбольную сетку в парах. Броски

и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижная игра «Пионербол» - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с мячом. Подвижная игра «Пионербол». Итоги урока. Домашнее задание.

Волейбол как вид спорта- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка в парах с мячом. Волейбол. Волейбольные упражнения. Подвижная игра «Пионербол». Итоги урока. Домашнее задание.

Подготовка к волейболу- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка в парах с мячом. Волейбол. Волейбольные упражнения. Подвижная игра «Пионербол». Итоги урока. Домашнее задание.

Контрольный урок по волейболу- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с мячом. Проверка умения выполнять волейбольные упражнения. Подвижная игра «Пионербол». Итоги урока. Домашнее задание.

Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Подвижная игра «Точно в цель». Итоги урока. Домашнее задание.

Броски набивного мяча правой и левой рукой- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча способом «из-за головы». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Подвижная игра «Точно в цель». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование виса на время- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с мячом в движении. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Борьба за мяч». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование наклона вперед из положения стоя- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Борьба за мяч». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование прыжка в длину с места- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину. Прыжки в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места. Спортивная игра «Гандбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка, направленная на развития координации движений. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Спортивная игра «Гандбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка, направленная на развития координации движений. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Спортивная игра «Гандбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Спортивная игра «Баскетбол» - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с мячами на месте в движении. Броски мяча в баскетбольное кольцо. Спортивная игра «Баскетбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование метания малого мяча на точность- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Тестирование метания малого мяча на точность. Спортивная игра «Баскетбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Спортивная игра «Баскетбол» - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с мячами на месте в движении. Броски мяча в баскетбольное кольцо. Спортивная игра «Баскетбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Беговые упражнения- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка в движении. Беговые упражнения. Техника челночного бега. Подвижная игра «Колдунчики» и «Вызов». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование бега на 30м. с высокого старта- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Тестирование бега на 30 м. с высокого старта. Подвижная игра «Командные хвостики». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование челночного бега 3x10 м. - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Беговая разминка. Тестирование челночного бега 3x10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Подвижная игра «Круговая охота». Итоги урока. Домашнее задание.

Спортивная игра «Футбол» - 1ч.

Построение. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Подвижная игра «Собачки ногами». Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижная игра «Флаг на башне» - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Беговая разминка. Подвижная игра «Флаг на башне». Подвижная игра «Собачки ногами». Итоги урока. Домашнее задание.

Бег на 1000 м. - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка, направленная на подготовку к бегу. Бег на 1000 м. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Спортивные игры- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Беговая разминка. Спортивные игры. Подвижная игра «Марш с закрытыми глазами». Итоги урока.

Спортивные и подвижные игры- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Беговая разминка. Подвижные игры.
Подведение итогов четверти и года.

Содержание учебного предмета « Физическая культура» 4 Класс 102 ч.

Организационно-методические указания- 1ч.

Построение. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике, при проведении спортивно–массовых мероприятий. Разминка в движении по кругу. Бег. Подвижная игра «Ловишки». Подвижная игра «Колдунчики». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование бега на 30 м. с высокого старта- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Беговая разминка. Тестирование бега на 30 м. с высокого старта. Подвижная игра «Салки с домиками». Итоги урока. Домашнее задание.

Техника челночного бега- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Челночный бег. Подвижная игра «Флаг на башне». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование челночного бега 3x10 м. - 1ч.

Построение. Разминка. Проверка домашнего задания. Бег с ускорением. Тестирование челночного бега 3x10м. Подвижная игра «Колдунчики». Эстафеты. Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование бега на 60 м. с высокого старта- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Беговая разминка. Тестирование бега на 60 м. с высокого старта. Подвижная игра «Салки с домиками». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование метания мешочка на дальность- 1ч.

Построение. Разминка. Проверка домашнего задания. Подвижные игры. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Хвостики» . Итоги урока. Домашнее задание.

Техника паса в футболе - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Техника паса в футболе. Подвижная игра «Собачки ногами». Итоги урока. Домашнее задание.

Спортивная игра «Футбол» - 1ч.

Построение. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Техника паса в футболе. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Прыжок в длину с разбега- 1ч.

Построение. Разминка и строевые команды. Проверка домашнего задания. Общеразвивающие упражнения в движении. Бег с ускорением. Эстафеты. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: прыжки в длину с разбега. Итоги урока. Домашнее задание.

Прыжок в длину с разбега на результат- 1ч.

Построение. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: прыжки в длину с разбега на результат. Подвижная игра «Командные собачки». Итоги урока. Домашнее задание.

Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» - 1ч.

Построение. Разминка. Проверка домашнего задания. Контрольные футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование метания малого мяча на точность- 1ч.

Построение. Разминка с малыми мячами. Проверка домашнего задания. Тестирование метания мешочка на точность. Подвижная игра «Вышибалы». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование наклона вперед из положения стоя- 1ч.

Построение. Разминка, направленная на развитие гибкости. Проверка домашнего задания. Прыжки в длину с разбега. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Перестрелки». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. - 1ч.

Построение. Разминка, направленная на развитие гибкости. Проверка домашнего задания. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Подвижная игра «Перестрелки». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование прыжка в длину с места- 1ч.

Построение. Разминка, направленная на развитие гибкости. Проверка домашнего задания. Тестирование прыжка в длину. Подвижная игра «Волк во рву». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование подтягивания и отжимания- 1ч.

Построение. Разминка с гимнастическими палками. Проверка домашнего задания. Тестирование подтягивания и отжимания. Подвижная игра «Антивышибалы». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование вися на время- 1ч.

Построение. Разминка, направленная на развитие гибкости. Проверка домашнего задания. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Вышибалы». Итоги урока. Домашнее задание.

Броски и ловля мяча в парах- 1ч.

Построение. Разминка с мячом. Проверка домашнего задания. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защити стойку». Итоги урока. Домашнее задание.

Броски и ловля мяча в парах на точность- 1ч.

Построение. Разминка с мячами. Проверка домашнего задания. Броски и ловля мяча в парах на точность. Подвижная игра «Защити стойку». Итоги урока. Домашнее задание.

Броски и ловля мяча в парах- 1ч.

Построение. Разминка с мячом в парах. Проверка домашнего задания. Броски и ловля мяча в парах на точность. Подвижная игра «Капитаны». Итоги урока. Домашнее задание.

Броски и ловля мяча в парах у стены- 1ч.

Построение. Разминка с мячом в парах. Проверка домашнего задания. Броски и ловля мяча у стены. Подвижная игра «Капитаны». Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижная игра «Осада города» - 1ч.

Построение. Разминка с массажными мячами. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Проверка домашнего задания. Итоги урока. Домашнее задание.

Броски и ловля мяча - 1ч.

Построение. Разминка с мячом. Проверка домашнего задания. Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Осада города». Итоги урока. Домашнее задание.

Упражнения с мячом- 1ч.

Построение. Разминка с мячом. Проверка домашнего задания. Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Штурм». Итоги урока. Домашнее задание.

Ведение мяча- 1ч.

Построение. Разминка с мячом. Проверка домашнего задания. Ведение мяча. Подвижная игра «Штурм». Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижные игры- 1ч.

Построение. Беговая разминка. Проверка домашнего задания. 2-3 подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

Кувырок вперед- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка». Итоги урока. Домашнее задание.

Кувырок вперед с разбега и через препятствия- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка». Итоги урока. Домашнее задание.

Зарядка- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка-зарядка. Кувырок вперед. Подвижная игра «Мяч в туннеле». Итоги урока. Домашнее задание.

Кувырок назад- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Кувырок вперед. Кувырок назад. Подвижная игра «Удочка». Итоги урока. Домашнее задание.

Кувырki- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с массажными мячами. Кувырок вперед. Кувырок назад. Подвижная игра «Мяч в туннеле». Итоги урока. Домашнее задание.

Круговая тренировка- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижная игра «Мяч в туннеле». Итоги урока. Домашнее задание.

Стойка на голове и на руках- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с гимнастическими палками. Стойка на голове. Стойка на руках. Стойка на руках с маха. Подвижная игра «Парашютист». Итоги урока. Домашнее задание.

Гимнастика, её история и значение в жизни человека- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с гимнастическими палками. Стойка на голове. Стойка на руках. Стойка на руках с маха. Подвижная игра «Парашютист». Итоги урока. Домашнее задание.

Гимнастические упражнения- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка на матах. Гимнастические упражнения. Игровые упражнения на внимание. Итоги урока. Домашнее задание.

Висы- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Висы. Подвижная игра «Ловля обезьян». Итоги урока. Домашнее задание.

Лазанье по гимнастической стенке и висы- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка у гимнастической стенки. Лазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра «Ловля обезьян с мячом». Итоги урока.

Домашнее задание.

Круговая тренировка- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Круговая тренировка. Подвижная игра «Удочка». Итоги урока. Домашнее задание.

Прыжки в скакалку- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка со скакалками. Подготовительные упражнения для прыжков в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия». Итоги урока.

Домашнее задание.

Прыжки в скакалку в тройках- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка со скакалками. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Подвижная игра «Горячая линия». Итоги урока. Домашнее задание.

Лазанье по канату в два приёма- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка со скакалками. Лазанье по канату в три приёма. Лазанье по канату в два приёма. Прыжки в скакалку в тройках. Подвижная игра «Будь осторожен». Итоги урока. Домашнее задание.

Круговая тренировка- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Круговая тренировка. Подвижная игра «Будь осторожен». Итоги урока. Домашнее задание.

Упражнения на гимнастическом бревне- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка, направленная на координацию движений. Упражнения на низком бревне. Подвижная игра «Салки и мяч». Итоги урока. Домашнее задание.

Упражнения на гимнастических кольцах- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка, направленная на координацию движений. Упражнения на гимнастических кольцах. Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Салки и мяч». Итоги урока. Домашнее задание.

Махи на гимнастических кольцах- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с резиновыми кольцами. Выкрут на гимнастических кольцах. Махи на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Ловишка с мячом на голове». Итоги урока. Домашнее задание.

Круговая тренировка- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка в движении. Круговая тренировка. Подвижная игра «Салки с домиками». Итоги урока. Домашнее задание.

Лазание по наклонной гимнастической скамейке- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Белочка и защитница». Итоги урока. Домашнее задание.

Вращение обруча- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с обручами. Вращение обруча. Подвижная игра «Катание колеса». Итоги урока. Домашнее задание.

Круговая тренировка- 1ч.

Построение. Разминка. Круговая тренировка. Стойка на голове. Стойка на руках. Подвижная игра «Катание колеса». Итоги урока. Домашнее задание.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок- 1ч.

Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке. Построение. Обучение перенос лыж. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Итоги урока. Домашнее задание.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками- 1ч.

Построение. Обучение перенос лыж. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Итоги урока. Домашнее задание.

Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах- 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Разминочное катание. Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный двухшажный ход на лыжах. Поворот на лыжах прыжком. Катание на лыжах. Итоги урока. Домашнее задание.

Одновременный одношажный ход на лыжах- 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Разминочное катание. Попеременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. Прохождение дистанции 1 км. Итоги урока. Домашнее задание.

Подъём «Полуёлочкой» и «Ёлочкой» и спуск под уклон в основной стойке на лыжах- 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Разминочное катание. Одновременный двухшажный ход. Подъём «Полуёлочкой» и «Ёлочкой», спуск в основной стойке. Итоги урока. Домашнее задание.

Подъём на склон «Лесенкой» и торможение «Плугом» на лыжах - 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Разминочное катание. Подъём на склон «Лесенкой». Торможение «Плугом». Катание со склона. Повторение изученного. Свободное катание. Итоги урока. Домашнее задание.

Передвижение и спуск на лыжах змейкой

Построение у школы в одну колонну. Прохождение дистанции на лыжах с палками змейкой. Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижная игра на лыжах «Накаты» - 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» - 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Спуск со склона в низкой стойке. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». Итоги урока. Домашнее задание.

Прохождение дистанции на лыжах 2 км. - 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Прохождение дистанции 2 км. Итоги урока. Домашнее задание.

Контрольный урок по лыжной подготовке- 1ч.

Построение у школы в одну колонну. Повторение изученного. Свободное катание. Итоги урока. Домашнее задание.

Спортивная игра «Футбол» - 1ч.

Построение. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Пас: теория и практика. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Ведение мяча внутренней частью подъема- 1ч.

Построение. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Ведение мяча внутренней частью подъема. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Остановка катящегося и опускающегося мяча внутренней стороной стопы в движении- 1ч.

Построение. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Остановка катящегося и опускающегося мяча внутренней стороной стопы в движении. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Ведение мяча внешней частью подъема между стоек- 1ч.

Построение. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Ведение мяча внешней частью подъема между стоек. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Удары по мячу ногой- 1ч.

Построение. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Удары по мячу ногой. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Остановка мяча подошвой- 1ч.

Построение. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Остановка мяча подошвой. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Ведение мяча- 1ч.

Построение. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Ведение мяча. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Игровые упражнения- 1ч.

Построение. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Игровые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Ведение мяча с ускорением- 1ч.

Построение. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Ведение мяча с ускорением. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Игра в мини-футбол- 1ч.

Построение. Разминка в движении. Проверка домашнего задания. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Преодоление полосы препятствий- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка в движении. Подготовка к опорному прыжку. Полоса препятствий. Подвижная игра «Удочки». Итоги урока. Домашнее задание.

Усложненная полоса препятствий- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Подготовка к опорному прыжку. Разминка в движении. Полоса препятствий. Подвижная игра «Удочка». Итоги урока. Домашнее задание.

Прыжок в высоту с прямого разбега- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка со скамейками. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями». Итоги урока. Домашнее задание.

Прыжок в высоту способом «Перешагивание» - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка со скамейками. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Подвижная игра «Вышибалы с кеглями». Итоги урока. Домашнее задание.

Физкультминутка- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с включением упражнений из физкультминуток. Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Подвижная игра «Вышибалы с ранением». Итоги урока. Домашнее задание.

Знакомство с опорным прыжком- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Прыжок в высоту спиной вперёд. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Опорный прыжок. Подвижная игра «Ловишка на хопках». Итоги урока. Домашнее задание.

Опорный прыжок- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Опорный прыжок. Подвижная игра «Ловишка на хопках». Итоги урока. Домашнее задание.

Контрольный урок по опорному прыжку- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Опорный прыжок. 2-3 подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

Броски мяча через волейбольную сетку- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с мячами. Броски мяча через волейбольную сетку в парах. Упражнение броска мяча через волейбольную сетку в парах. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Итоги урока. Домашнее задание.

Подвижная игра «Пионербол» - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с мячом. Подвижная игра «Пионербол». Итоги урока. Домашнее задание.

Упражнения с мячом- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с мячом. Упражнения с мячом в парах. Подвижная игра «Пионербол». Итоги урока. Домашнее задание.

Волейбольные упражнения- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с мячом. Волейбольные упражнения без волейбольной сетки и с волейбольной сеткой. Подвижная игра «Пионербол». Итоги урока. Домашнее задание.

Контрольный урок по волейболу- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с мячом в движении по кругу. Проверка умения выполнять волейбольные упражнения. Подвижная игра «Пионербол». Итоги урока. Домашнее задание.

Броски набивного мяча способом «от груди», «снизу» и «из-за головы» - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча способом «от груди». Броски набивного мяча способом «снизу». Броски набивного мяча способом «из-за головы». Подвижная игра «Точно в цель». Итоги урока. Домашнее задание.

Броски набивного мяча правой и левой рукой- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча правой и левой рукой. Подвижная игра «Точно в цель». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование вися на время- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с гимнастическими палками. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Борьба за мяч». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование наклона вперед из положения стоя- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Спортивная игра «Гандбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование прыжка в длину с места- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину. Прыжки в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места. Спортивная игра «Гандбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование подтягиваний и отжиманий- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка, направленная на развития координации движений. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Спортивная игра «Гандбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка, направленная на развития координации движений. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Спортивная игра «Баскетбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Баскетбольные упражнения- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с мячами. Баскетбольные упражнения. Броски мяча в баскетбольное кольцо. Спортивная игра «Баскетбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование метания малого мяча на точность- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Тестирование метания малого мяча на точность. Спортивная игра «Баскетбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Спортивная игра «Баскетбол» - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка с мячами в движении. Броски мяча в баскетбольное кольцо. Спортивная игра «Баскетбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Беговые упражнения- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Командные хвостики». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование бега на 30 м. с высокого старта- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Тестирование бега на 30 м. с высокого старта. Подвижная игра «Ножной мяч». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование челночного бега 3x10 м. - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Беговая разминка. Тестирование челночного бега 3x10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». Итоги урока. Домашнее задание.

Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Подвижная игра «Флаг на башне». Итоги урока. Домашнее задание.

Футбольные упражнения- 1ч.

Построение. Разминка с мячами. Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Спортивная игра «Футбол» - 1ч.

Построение. Разминка с мячами. Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Бег на 1000 м. - 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Тестирование бега на 1000 м. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Спортивные игры- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка в движении. Эстафета с передачей эстафетной палочки. Спортивные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

Спортивные и подвижные игры- 1ч.

Построение. Проверка домашнего задания. Разминка. Подвижные игры и спортивные игры. Подвижная игра «Марш с закрытыми глазами». Подведение итогов четверти и года.

Тематическое планирование 1 класса

№ уро ка	Содержание учебного материала.	Кол-во часов
1 четверть 27		
1.	1. Организационно–методические указания	1
2.	2. Тестирование бега на 30м с высокого старта	1
3.	3.Техника челночного бега	1
4.	4.Тестирование челночного бега 3x10м	1
5.	5.Возникновение физической культуры и спорта	1
6.	6.Тестирование метания мешочка на дальность	1
7.	7.Русская народная игра «Горелки»	1
8.	8.Олимпийские игры	1
9.	9.Что такое физическая культура	1
10.	10. Ритм и темп	1
11.	11. Подвижная игра «Мышеловка	1
12.	12. Личная гигиена человека	1
13.	13. Тестирование метания малого мяча на точность	1
14.	14. Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15.	15. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1
16.	16. Тестирование прыжка в длину с места	1
17.	17. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1
18.	18. Тестирование виса на время	1
19– 20.	19–20. Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений	2
21.	21. Ловля и броски мяча в парах	1
22.	22. Подвижная игра «Осада города»	1
23.	23. Индивидуальная работа с мячом	1
24.	24. Школа укрощения мяча	1
25.	25. Подвижная игра «Ночная охота»	1
26.	26. Глаза закрывай — упражнение начинай	1
27.	27. Подвижные игры	1
2 четверть 21		
28.	1.Перекаты	1.
29.	2.Разновидность перекатов	1.
30.	3.Техника выполнения кувырка вперед	1
31.	4.Кувырок вперед	1.
32 – 33.	5–6.Стойка на лопатках. Мост	2.
34.	7.Стойка на голове	1.
35.	8.Лазание по гимнастической стенке	1.
36.	9.Перелезание на гимнастической стенке	1.
37.	10.Висы на перекладине	1.
38.	11.Круговая тренировка	1.
39.	12.Прыжки со скакалкой	1.
40.	13.Прыжки в скакалку	1.

41.	14.Круговая тренировка	1
42.	15.Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	1
43.	16.Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1
44.	17.Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1
45.	18.Вращение обруча	1
46.	19.Обруч: учимся им управлять	1
47 – 48.	20–21.Круговая тренировка	2
3 ЧЕТВЕРТЬ.		
27		
49.	1.Организационно–методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1
50.	2.Скользкий шаг на лыжах без палок	1
51.	3.Повороты переступанием на лыжах без палок	1
52.	4.Ступающий шаг на лыжах с палками	1
53.	5.Скользкий шаг на лыжах с палками	1
54.	6.Повороты переступанием на лыжах с палками	1
55.	7.Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1
56.	8.Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1
57.	9.Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
58.	10.Скользкий шаг на лыжах с палками «Змейкой»	1
59.	11.Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
60.	12.Контрольный урок по лыжной подготовке	1
61.	13.Лазание по канату	1
62.	14.Подвижная игра «Белочка и защитница»	1
63.	15.Преодоление полосы препятствий	1
64.	16.Преодоление усложненной полосы препятствий	1
65.	17.Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1
66.	18.Прыжок в высоту с прямого разбега	1
67.	19.Прыжок в высоту спиной вперед	1
68.	20.Прыжки в высоту	1
69, 70.	21 –22.Броски и ловля мяча в парах	2
71.	23.Ведение мяча	1
72.	24.Ведение мяча в движении	1
73.	25.Эстафеты с мячом	1
74.	26.Подвижные игры с мячом	1
75.	27.Подвижные игры	1
4 ЧЕТВЕРТЬ.		
24		
76	1.Броски мяча через волейбольную сетку	1
77	2.Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
78	3.Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
79	4.Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
80	5.Бросок набивного мяча от груди	1
81	6.Бросок набивного мяча снизу	1
82	7.Подвижная игра «Точно в цель»	1
83	8.Тестирование виса на время	1
84	9.Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
85	10.Тестирование прыжка в длину с места	1

86	11.Тестирование подтягивание на низкой перекладине	1
87	12.Тестирование подъема туловища за 30 сек.	1
88	13.Техника метания на точность(разные предметы)	1
89	14.Тестирование метания малого мяча на точность	1
90	15.Подвижные игры для зала	1
91	16.Беговые упражнения	1
92	17.Тестирование бега на 30м с высокого старта	1
93	18.Тестирование челночного бега 3х10м	1
94	19.Тестирование метания мешочка на дальность	1
95	20.Командная подвижная игра «Хвостики»	1
96	21.Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
97	22.Командные подвижные игры	1
98	23.Подвижные игры с мячом	1
99	24.Подвижные игры	1

Тематическое планирование 2 класса

№ урока	Содержание учебного материала.	Кол-во часов
1 четверть		
27		
1.	1.Организационно–методические указания	1
2.	2.Тестирование бега на 30м с высокого старта	1
3.	3.Техника челночного бега	1
4.	4.Тестирование челночного бега 3х10м	1
5.	5.Техника метания мешочка на дальность	1
6.	6.Тестирование метания мешочка на дальность	1
7.	7.Упражнение на развитие координации движений	1
8.	8.Физические качества	1
9.	9.Техника прыжка в длину с разбега	1
10.	10.Прыжок в длину с разбега	1
11.	11.Прыжок в длину с разбега на результат	1
12.	12.Подвижные игры	1
13.	13.Тестирование метания малого мяча на точность	1
14.	14.Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15.	15.Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1
16.	16.Тестирование прыжка в длину с места	1
17.	17.Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
18.	18.Тестирование виса на время	1
19.	19.Подвижная игра «Кот и мыши»	1
20.	20.Режим дня	1
21.	21.Ловля и броски мяча в парах	1
22.	22.Подвижная игра «Осада города»	1
23.	23.Броски и ловля мяча в парах	1
24.	24.Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1
25.	25.Ведение мяча	1
26.	26.Упражнения с мячом	1

27	27.Подвижные игры	1
2 четверть		
21		
28.	1.Кувырок вперед	1.
29.	2.Кувырок вперед с трех шагов	1.
30	3.Кувырок вперед с разбега	1
31.	4.Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1.
32.	5.Стойка на лопатках, мост	1.
33.	6.Круговая тренировка	1.
34.	7.Стойка на лопатках	1.
35.	8.Лазание и перелазание по гимнастической стенке	1.
36.	9.Различные виды перелезаний	1.
37.	10.Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1.
38.	11.Круговая тренировка	1.
39.	12.Прыжки в скакалку	1.
40.	13.Прыжки в скакалку в движении	1
41.	14.Круговая тренировка	1
42.	15.Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1
43.	16.Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1
44.	17.Комбинация на гимнастических кольцах	1
45.	18.Вращение обруча	1
46.	19.Варианты вращения обруча	1
47	20.Лазание по канату и круговая тренировка	1
48	21.Круговая тренировка	1
3 ЧЕТВЕРТЬ.		
30		
49.	1.Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
50.	2.Повороты переступанием на лыжах без палок	1
51.	3.Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
52.	4.Торможение падением на лыжах с палками	1
53.	5.Прохождение дистанции 1км на лыжах	1
54.	6.Повороты переступание на лыжах с палками и обгон	1
55.	7.Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах	1
56.	8.Подъем на склон «елочкой»	1
57.	9.Передвижение на лыжах «змейкой»	1
58.	10.Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
59.	11.Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
60.	12.Контрольный урок по лыжной подготовке	1
61.	13.Круговая тренировка	1
62.	14.Подвижная игра «Белочка и защитница»	1
63.	15.Преодоление полосы препятствий	1
64.	16.Преодоление усложненной полосы препятствий	1
65.	17.Прыжок в высоту с прямого разбега	1
66.	18.Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
67.	19.Прыжок в высоту спиной вперед	1
68.	20.Контрольный урок по прыжкам в высоту	1
69	21.Броски и ловля мяча в парах	1
70.	22.Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1
71.	23.Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1
72.	24.Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	

73.	25.Эстафеты с мячом	1
74.	26.Упражнения и подвижные игры с мячом	1
75.	27.Знакомство с мячами–хопами	1
76.	28.Прыжки на мячах –хопах	1
77.	29.Круговая тренировка	1
78.	30Подвижные игры	1
4 ЧЕТВЕРТЬ.		
24ч		
79.	1.Броски мяча через волейбольную сетку	1
80.	2.Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
81.	3.Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
82.	4.Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
83.	5.Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
84.	6.Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1
85.	7.Бросок набивного мяча из–за головы на дальность	1
86.	8.Тестирование виса на время	1
87.	9.Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
88.	10.Тестирование прыжка в длину с места	1
89.	11.Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
90.	12.Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1
91.	13.Техника метания на точность (разные предметы)	1
92.	14.Тестирование метания малого мяча на точность	1
93.	15.Подвижные игры для зала	1
94.	16.Беговые упражнения	1
95.	17.Тестирование бега на 30м. с высокого старта	1
96.	18.Тестирование челночного бега 3х10м	1
97.	19.Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
98.	20.Подвижная игра «Хвостики»	1
99.	21.Подвижная игра «Воробьи – вороны»	1
100.	22.Бег на 1000м	1
101.	23.Подвижные игры с мячом	1
102.	24.Подвижные игры	1

Тематическое планирование 3 класса

№ ур о к а	Содержание учебного материала.	Кол–во часов
1 четверть		
27		
1.	1. Организационно–методические требования на уроках физической культуры	1
2.	2. Тестирование бега на 30м с высокого старта	1
3.	3. Техника челночного бега	1
4.	4. Тестирование челночного бега 3х10м	1

5.	5. Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1
6.	6. Тестирование метания мешочка на дальность	1
7.	7. Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
8.	8. Спортивная игра «Футбол»	1
9.	9. Прыжок в длину с разбега	1
10.	10. Прыжок в длину с разбега на результат	1
11.	11. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
12.	12. Контрольный урок по спортивной игре «футбол»	1
13.	13. Тестирование метания малого мяча на точность	1
14.	14. Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15.	15. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1
16.	16. Тестирование прыжка в длину с места	1
17.	17. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
18.	18. Тестирование виса на время	1
19.	19. Подвижная игра «Перестрелка»	1
20.	20. Футбольные упражнения	1
21.	21. Футбольные упражнения в парах	1
22.	22. Различные варианты футбольных упражнений в парах	1
23.	23. Подвижная игра «Осада города»	1
24.	24. Броски и ловля мяча в парах	1
25.	25. Закаливание	1
26.	26. Ведение мяча	1
27.	27. Подвижные игры	1
2 четверть		
21		
28.	1. Кувырок вперед	1.
29.	2. Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1.
30.	3. Варианты выполнения кувырка вперед	1.
31.	4. Кувырок назад	1
32.	5. Кувырки	1.
33.	6. Круговая тренировка	1.
34.	7. Стойка на голове	1.
35.	8. Стойка на руках	1.
36.	9. Круговая тренировка	1.
37.	10. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1.
38.	11. Лазание и перелезание по гимнастической стенке и висы	1.
39.	12. Прыжки в скакалку	1.
40.	13. Прыжки в скакалку в тройках	1.
41.	14. Лазание по канату в три приема	1.
42.	15. Круговая тренировка	1
43.	16. Упражнения на гимнастическом бревне	1
44.	17. Упражнения на гимнастических кольцах	1
45.	18. Круговая тренировка	1
46.	19. Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1
47.	20. Варианты вращения обруча	1
48.	21. Круговая тренировка	1
3 ЧЕТВЕРТЬ.		
30		
49.	1. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1

50.	2. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
51.	3. Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
52.	4. Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
53.	5. Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
54.	6. Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
55.	7. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
56.	8. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
57.	9. Подвижная игра на лыжах «накаты»	1
58.	10. Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
59.	11. Прохождение дистанции 1.5 км на лыжах	1
60.	12. Контрольный урок по лыжной подготовке	1
61.	1. Спортивная игра «Футбол»	1
62.	2. Ведение мяча внутренней частью подъема	1
63.	3. Остановка катящегося и опускающегося мяча внутренней стороной стопы в движении.	1
64.	4. Ведение мяча внешней частью подъема между стоек.	1
65.	5. Удары по мячу ногой	1
66.	6. Остановка мяча подошвой	1
67.	7. Ведение мяча	1
68.	8. Игровые упражнения	1
69.	9. Ведение мяча с ускорением	1
70.	10. Игра в мини-футбол	1
71.	1. Полоса препятствий	1
72.	2. Усложненная полоса препятствий	1
73.	3. Прыжок в высоту с прямого разбега	1
74.	4. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
75.	5. Прыжок в высоту спиной вперед	1
76.	6. Прыжки на мячах– хобах	1
77.	1. Эстафеты с мячом	1
78.	2. Подвижные игры	1
4 ЧЕТВЕРТЬ.		
24		
79.	1.Броски мяча через волейбольную сетку	1
80.	2.Подвижная игра «Пионербол»	1
81.	3.Волейбол как вид спорта	1
82.	4.Подготовка к волейболу	1
83.	5.Контрольный урок по волейболу	1
84.	6.Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
85.	7.Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
86.	8.Тестирование вися на время	1
87.	9.Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
88.	10.Тестирование прыжков в длину с места	1
89.	11.Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
90.	12.Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек	1
91.	13.Знакомство с баскетболом	1
92.	14.Тестирование метания малого мяча на точность	1
93.	15.Спортивная игра «Баскетбол»	1
94.	16.Беговые упражнения	1

95.	17.Тестирование бега на 30м с высокого старта	1
96.	18.Тестирование челночного бега 3х10м	1
97.	19.Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
98.	20.Спортивная игра «Футбол»	1
99.	21.Подвижная игра «Флаг на башне»	1
100.	22.Бег на 1000м	1
101.	23.Спортивные игры	1
102.	24.Подвижные и спортивные игры	1

Тематическое планирование 4 класса

№ ур о к а	Содержание учебного материала.	Кол–во часов
1 четверть 27		
1.	1.Организационно–методические требования на уроках физической культуры	1
2.	2.Тестирование бега на 30м с высокого старта	1
3.	3.Челночный бег	1
4.	4.Тестирование челночного бега 3х10м	1
5.	5.Тестирование бега на 60м с высокого старта	1
6.	6.Тестирование метания мешочка на дальность	1
7.	7.Техника паса в футболе	1
8.	8.Спортивная игра «Футбол»	1
9.	9.Техника прыжка в длину с разбега	1
10.	10.Прыжок в длину с разбега на результат	1
11.	11.Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
12.	12.Контрольный урок по футболу	1
13.	13.Тестирование метания малого мяча на точность	1
14.	14.Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15.	15.Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1
16.	16.Тестирование прыжка в длину с места	1
17.	17.Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
18.	18.Тестирование вися на время	1
19.	19.Броски и ловля мяча в парах	1
20.	20.Броски мяча в парах на точность	1
21.	21.Броски и ловля мяча в парах	1
22.	22.Броски и ловля мяча в парах у стены	1
23.	23.Подвижная игра «Осада города»	1
24.	24.Броски и ловля мяча	1
25.	25.Упражнения с мячом	1
26.	26.Ведение мяча	1
27.	27.Подвижные игры	1
2 четверть 21		
28.	1.Кувырок вперед	1.

29.	2.Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1.
30.	3.Зарядка	1.
31.	4.Кувырок назад	1
32.	5.Круговая тренировка	1.
33.	6.Стойка на голове и на руках	1
34.	7.Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1.
35.	8.Гимнастические упражнения	1.
36.	9.Висы	1.
37.	10.Лазание по гимнастической стенке и висы	1.
38.	11.Круговая тренировка	1.
39.	12.Прыжки в скакалку	1.
40.	13.Прыжки в скакалку в тройках	1.
41.	14.Лазание по канату в два приема	1
42.	15.Круговая тренировка	1
43.	16.Упражнения на гимнастическом бревне	1
44.	17.Упражнения на гимнастических кольцах	1
45.	18.Махи на гимнастических кольцах	1
46.	19.Круговая тренировка	1
47.	20.Вращение обруча	1
48.	21.Круговая тренировка	1
3 ЧЕТВЕРТЬ		
30		
49.	1.Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
50.	2.Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
51.	3.Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
52.	4.Попеременный одношажный ход на лыжах	1
53.	5.Одновременный одношажный ход на лыжах	1
54.	6.Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
55.	7.Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	
56.	8.Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
57.	9.Подвижная игра на лыжах «накаты»	1
58.	10.Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
59.	11.Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1
60.	12.Контрольный урок по лыжной подготовке	1
61.	1.Спортивная игра «Футбол»	1
62.	2.Ведение мяча внутренней частью подъема	1
63.	3.Остановка катящегося и опускающегося мяча внутренней стороной стопы в движении.	1
64.	4.Ведение мяча внешней частью подъема между стоек.	1
65.	5.Удары по мячу ногой	1
66.	6.Остановка мяча подошвой	1
67.	7.Ведение мяча	1
68.	8.Игровые упражнения	1
69.	9.Ведение мяча с ускорением	1
70.	10. Игра в мини-футбол	1
71.	1.Полоса препятствий	1
72.	2.Усложненная полоса препятствий	1
73.	3.Прыжок в высоту с прямого разбега	1
74.	4.Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1

75.	5.Физкультминутка	1
76.	6.Знакомство с опорным прыжком	1
77.	7.Опорный прыжок	1
78.	8.Контрольный урок по опорному прыжку	1
4 ЧЕТВЕРТЬ.		
24		
79.	1.Броски мяча через волейбольную сетку	1
80.	2.Подвижная игра «Пионербол»	1
81.	3.Упражнения с мячом»	1
82.	4.Волейбольные упражнения	1
83.	5.Контрольный урок по волейболу	1
84.	6.Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и из-за головы	1
85.	7.Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
86.	8.Тестирование вися на время	1
87.	9.Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
88.	10.Тестирование прыжка в длину с места	1
89.	11.Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
90.	12.Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30сек.	1
91.	13.Баскетбольные упражнения	1
92.	14.Тестирование метания малого мяча на точность	1
93.	15.Спортивная игра «Баскетбол»	1
94.	16.Беговые упражнения	1
95.	17.Тестирование бега на 30м с высокого старта	1
96.	18.Тестирование челночного бега 3x10м	1
97.	19.Тестирования метания мешочка на дальность	1
98.	20.Футбольные упражнения	1
99.	21.Спортивная игра «Футбол»	1
100.	22.Бег на 1000м	1
101.	23.Спортивные игры	1
102.	24.Подвижные и спортивные игры	1